人権の輪

アルツハイマー（認知症）ってどんな病気？

わたしのおばあちゃんはアルツハイマー（認知症）という病気です。だから、おばあちゃんは何でもすぐに忘れちゃったり、周りの人がびっくりするようなことをするの。

コーヒーの入れ方も、洗濯機の使い方も、お花を買ったことも、一緒にいる人の名前も忘れちゃう。

「おばあちゃんは、これまでいろんなことをやってきたのに、楽しいことまでどうして忘れちゃうの？」すると、ママが言ったの。「病気のせいなの。おばあちゃんの頭の中に秋が来たの。上の葉は最近のことで、早く散ってしまう。下の葉は昔のことで、しっかりとついているの。それで、子どもの時のことはよく覚えているけど、新しく覚えたことから忘れていくの。おばあちゃんがいろんなことを忘れてしまうのを、誰にもとめられない。おばあちゃんの頭の中は、木の葉みたいにどんどん散っていくのよ。」

わたしたちにできることは、おばあちゃんは一人じゃないんだよ。安心していいんだよ。っていつも教えてあげることなんですって。ママは、おばあちゃんが庭の草取りをしてくれると、いつもよろこんで「ありがとう」っていうよ。

おばあちゃんと絵本を読むとき、おばあちゃんはわたしをぎゅっとだきしめてくれて、二人でゆっくり絵をながめるの。

わたしはおばあちゃんが大好き！だって、おばあちゃんには、とってもいいところがいっぱいあるんだもん。

※出典：忘れても好きだよ　おばあちゃん！」あかね・新えほんシリーズ

認知症は、年をとれば誰がなってもおかしくない脳の病気です。症状が進行するにつれて家族の存在すら忘れるなど、家族にとっても辛い時期がきます。でも、誰よりも自分の状況に混乱し、不安や孤立感、辛さを感じているのはその人自身なのかもしれません。

たとえ、その人があなたの顔や名前を忘れても、あなたにとっては大切な家族。過去も今も別人ではなく、その人自身なのです。昔の話に耳を傾けてくれる家族の笑顔が、本人の心を安らげるのではないでしょうか。

《人権啓発推進課》

簡単レシピで手軽にヘルシー まいづるレシピ帖

コロナ対策料理 第1弾 糖質オフ・揚げピザ Vol.51

今月から、3回にわたって新型コロナウイルス対策料理を紹介します。今回は、いわゆる「コロナ太り」を解消するメニューです。

ピザ生地を油揚げにして炭水化物を抑えることで糖質オフになります。作り方も簡単で手軽に作ることができるので、お子さんと一緒に作ってみるのも良いですね。

【協力】谷口久美子（食生活指導士）

舞鶴の食材…油揚げ、万願寺甘とう、ミニトマト

1人分 約227キロカロリー 塩分約1・0グラム

材料［4人分］

◇油揚げ（9センチ角）…4枚
◇ウインナー（小）…2本
◇トマトケチャップ…大さじ4
◇万願寺甘とう（小）…1本
◇ミニトマト…4個
◇ピザ用チーズ…50グラム

作り方

①万願寺甘とうはヘタを取り6ミリ幅の輪切りにする。ウインナーは1センチ幅の斜め切り、ミニトマトは半分に切る。油揚げはキッチンペーパーで挟んで油を吸い取る。

②油揚げの上にトマトケチャップを塗り①の具材を彩り良く乗せてピザ用チーズをかける。

③アルミホイルを敷いた鉄板に②を乗せ、180度のオーブンでチーズが溶けるまで3～4分焼く。

④食べやすく三角に切って皿に盛る。

ホットな健康情報をお届け！ マイ健康通信

年齢と共に「健診の数値」に悩まされる人も多いと思います。食生活と運動で解決できるということが分かっていても、体はカロリーの高い「うまいもの」を求め、運動しようにも重い腰が上がりません。そこで、今回は5分でできる血糖値対策を紹介。体のために「ほんの少しの」我慢を始めましょう。

食べ順でできる血糖値対策 ～少しの我慢が体を救う～

糖が体をめぐる仕組み

ごはんや糖分は、食べるとブドウ糖として血中に流れ、細胞や筋肉で使われるか、脂肪となって蓄えられます。血液中の糖分を細胞に取り込むには、膵臓で作られるインスリンが必要です。誰でも食後は血糖値が上がり、次第に下がるという仕組みです。ただ、空腹時に最初に炭水化物などの糖質を食べると、栄養を体中に送ろうと血糖値が急激に上昇します。これを正常値に戻すためにインスリンも大量に分泌され、血糖値が急激に下降。この急激なアップダウンを「血糖値スパイク」といいます。血糖値スパイクや高血糖の状態は膵臓に負担がかかるほか、血糖値が高いと血液はドロドロになり、流れる際に血管を傷つけます。すると血管の壁が硬く分厚くなり（動脈硬化）、高血圧や糖尿病の原因となります。血糖値スパイクには「食後眠くなる」「集中力が続かない」「痩せづらい」「一日中だるい」などの症状があり、日常生活にも悪影響を与えます。

食べる順番を変えるだけ！

食べ順を変えるだけで血糖値スパイクを防ぐ方法があります。

野菜やおかずから食べ始め、その後に炭水化物（※）を食べる「カーボラスト」というものです。血糖値の上がりやすい食べ始めに炭水化物を避けることで、血糖値の急上昇を抑えられます。

カーボラストの方法は「野菜やおかずを先に食べる」「炭水化物は後で食べる」です。といっても、野菜やおかずを食べ終えてから白ご飯だけを食べるわけではなく、炭水化物は食事の途中から食べるという意味です。

※カーボ…炭水化物（ごはん、パン、麺類、イモ類、トウモロコシ）やお菓子、果物などの糖質

血糖値の急上昇を抑える効果を高めるためにも、野菜やおかずを3分の2ほど食べてから炭水化物を食べましょう。その間に野菜やおかずが吸収されはじめ、炭水化物を食べてもゆっくり吸収されていきます。もしパンやおにぎりで昼食を済ませるという場合は、野菜サラダやおひたしなど野菜を1品増やし、先に食べることで、血糖値スパイクを抑える食べ方になります。

より効果的にするために

食べ過ぎないのがもちろん大事ですが、ほかにも工夫できることがあります。

◇早食いはNG。野菜やおかずの吸収が良くなり、満腹中枢が刺激され少量で満足しやすくするためよく噛んで食べる。
◇炭水化物やイモ類など糖質の多い食事内容になっていないか見直す
◇寝る前2時間以内や夜食は食べない
◇朝食はしっかり食べる
◇食後に軽い運動をする

いずれも「治療」よりは楽なはずです。好きなものを食べられるように、小さな対策を重ねていきましょう。

問 健康づくり課（☎65・0065）

健康教室と相談カレンダー

	対象	日時		内容	定員	料金	申し込み
健やか育児相談	乳幼児の保護者	9月14日(月)9時30分～11時		◇育児の悩み相談 ◇歯・食事の相談 など	先着20人	無料	前日までに電話で
歯っぴースマイル教室（2歳児むし歯予防教室）	2歳6か月児	H29.4.1～11.24生まれ	9月10日(木)9時～10時45分	◇歯の話 ◇歯科健診 ◇フッ素塗布	先着各20人	300円	前日までに電話で
	2歳児	H29.10.1～H30.5.23生まれ					
	2歳6か月児	H29.4.1～12.22生まれ	9月24日(木)9時～10時45分				
	2歳児	H29.10.1～H30.6.16生まれ					
離乳食教室	5～6か月児の保護者	9月18日(金)13時15分～16時		◇離乳食の話と体験	先着9人	無料	前日までに電話で
助産師相談	妊産婦、新生児・乳児	9月9日(水)9時～11時		◇妊娠中の相談 ◇産後や子育ての相談	先着5人	無料	前日までに電話で

※相談・教室は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください。